

認定こども園せんだい幼稚園 園長 田原 慎也

自分の目標に向かうための実行機能を育む

自分の夢や目標に向かっていくために大事な力の1つとして、「実行機能」が挙げられます。「実行機能」とは、目標を達成するために自分の行いを抑えたり、切り替えたりする能力（セルフコントロール力）のことを指します。大人の日常生活の中でも実行機能はあらゆる場面で使われています。

<朝の日常>

朝、目覚ましが鳴っているのに気付きながらも、「温かい布団の中でずっと包まっていたい…」、そんな誘惑になんとか打ち勝とうと、よしと勢いをつけてなんとか布団から抜け出す。朝ご飯を作るのも大変だけど子どもたちにはしっかり食べてもらわないとな、とご飯を作る。なかなか起きない子どもたちに怒りたくなる気持ちをなんとかこらえて、起こして、着替えさせたり、ご飯を食べさせたり…。

<仕事>

仕事の中でトラブル発生。厳しい指摘にこぼれそうになる愚痴をぐとこらえて、問題を解決するという目標のために、感情や欲求を抑えて粘り強くやり取りを重ね、問題解決の糸口を探っていく。自分とは相性が良くない相手であっても、その対応にすり減ることなく、うまく仕事を管理していく。

上記の例でもわかるように、実行機能は私たちの社会生活の中で欠かせないものであり、実行機能が高い人は仕事をうまく進めていくことができたり、健康な生活を送れたりする可能性が高いのです。

実行機能は大きく以下の2つに分類されます。

- 感情の実行機能
 - ・目標のために欲求や感情をコントロールする
 - ・いわばアクセルとブレーキ機能
- 思考の実行機能
 - ・目標のためにくせや習慣をコントロールする
 - ・いわばハンドル機能

感情の実行機能は「好きなものばかり食べていたら体によくないから、野菜もたくさん食べよう」などと【欲求を抑える】能力で、思考の実行機能は「今日は野菜を買って帰らないといけないから、いつもの帰り道とは違う道で帰ろう」といった【目標を保ち続ける】、【いつもとは違う選択肢を優先させる】能力です。両者の実行機能はともに幼児期に著しく発達し、児童期には緩やかに発達していくとされています。

●実行機能を育むためには？

以下にいくつか例を挙げています。参考にされてぜひ生活の中にも取り入れてみてください。

①メディアの長時間接触を避ける（ダラダラ視聴を避ける）
 テレビやインターネット動画を与えると静かに過ごしてくれるからと、ついついメディアに頼ってしまうこともあるかと思います。テレビがずっとつけっ放しだと、子どもが遊んでいるときに気になる映像や音楽が流れたときに、子どもは今やっている活動を止めてテレビなどに注意を奪われます。自身の意志ではなく、テレビなどによって活動を切り替えられてしまうのです。大人向け番組が長時間ついていればいるほど、思考の実行機能が低くなるという結果も示されています。また、テレビは言葉の発達にも悪影響を及ぼすと言われています。

②支援的なかわり

子どもが靴を履く、ボタンを外すなど、「自分でやりたい」という場面がたくさんあるかと思います。親が代わりにやってあげるより、ヒントを教えたり、少しだけ支えたりしてあげたほうが、「今取り組んでいる課題を自ら解決しようとする力、やり遂げようとする力」「自分で考えようとする力」⇒「自分をコントロールする力」が育まれやすくなります。

③規則正しい生活習慣

睡眠時間は実行機能を司る前頭前野をしっかり休ませるための時間でもあります。夜の睡眠時間の長さは思考の実行機能の発達にも影響します（昼寝はさほど影響がなく、夜の睡眠がとても大事だそうです）。また、家族内でのルール（〇時までにはお風呂に入るなど）を決めて、みんなで守ることなども実行機能を高めていきます。

【参考書籍】



自分をコントロールする力
森口佑介



私たちは子どもに何ができるのか
ポール・タフ